

Guía paso a paso para decirle a sus  
parejas/compañeros que pueden tener VIH.

**DEBO  
DECIRTE  
ALGO.**

Este folleto es para usted si tiene VIH y está pensando en cómo decirle a sus parejas/compañeros que también podrían tener VIH.

Este folleto:

- le permitirá considerar las ventajas y desventajas de hablar personalmente con sus parejas sexuales y con las personas que comparten agujas con usted.
- lo ayudará a elaborar un plan paso a paso para hablar con sus parejas/compañeros.
- le informará sobre otras formas en que puede hacerle saber a sus parejas/compañeros que deben realizarse una prueba de VIH si no quiere hablarles personalmente.

## ¿Quiénes son mis “parejas/compañeros”?

Sus parejas/compañeros son:

- **las personas con las que tuvo relaciones sexuales.** “Relaciones sexuales” incluye el sexo vaginal, anal u oral.
- **las personas con las que compartió agujas o elementos** para inyectar drogas, hormonas, esteroides e incluso vitaminas o medicamentos.

## ¿Qué deben saber mis parejas/compañeros?

- que **pueden tener VIH.**
- que deben **hacerse una prueba de VIH.**

Ellos deben saberlo para poder:

- averiguar si tienen VIH tan pronto como sea posible.
- buscar asistencia médica si tienen VIH. Diversos tratamientos pueden ayudar a que los pacientes con VIH lleven una vida más larga y saludable.
- aprender cómo evitar el contagio del VIH a otras personas.

Este folleto lo guiará a través de siete pasos para elaborar un plan para hablar con sus parejas/compañeros. Para cada uno de los pasos, hay un ejercicio que puede hacer solo o con su médico, consejero o el encargado de su tratamiento de VIH, que le permitirá prepararse para hacerlo.

Haciéndoles saber a sus parejas/compañeros que podrían estar infectados, usted contribuye a detener el contagio del VIH.

## ¿Debo decirle a alguien más que tengo VIH?

Es una buena idea comentarle a los proveedores de cuidados médicos, como su médico y dentista, para que ellos le presten el servicio médico que usted necesita. También puede decidir hablar acerca de su VIH con otras personas, por ejemplo familiares, amigos o compañeros de trabajo. Estas personas pueden apoyarlo acompañándolo a las citas médicas, haciéndole recordar cuándo debe tomar sus medicamentos, ayudándolo cuando está cansado o simplemente escuchándolo. A pesar de que este folleto se concentra en cómo decirle que tiene VIH a sus parejas/compañeros, también podrá usar estos siete pasos para elaborar un plan para hablar acerca de su condición con otras personas.

## Busque el apoyo que necesite

Vivir con VIH puede ser estresante. No tiene que hacerlo sólo. Piense en alguien con quien usted se siente cómodo para hablar de su VIH o que lo pueda apoyar cuando lo necesite. Algunas ideas son:

- un encargado del tratamiento de pacientes con VIH
- un consejero
- un miembro del clero
- su médico
- un amigo
- un pariente

El Estado de Nueva York también ofrece un programa gratuito denominado **PNAP** (por sus siglas en inglés, **PartNer Assistance Program** – Programa de Asistencia a Parejas/Compañeros) para ayudarlo en el proceso de informar a sus parejas/compañeros que deben realizarse una prueba de VIH. En la Ciudad de Nueva York, el programa se denomina **CNAP** (por sus siglas en inglés, **Contact Notification Assistance Program** – Programa de Asistencia en la Notificación de Contacto). Los consejeros de los programas **PNAP/CNAP** pueden ayudarlo de diferentes maneras:

- Puede ayudarlo a planificar qué decirle a sus parejas/compañeros, dónde y cómo.
- Pueden acompañarlo mientras habla con sus parejas/compañeros.
- Incluso pueden decírselo a sus parejas/compañeros por usted. No les dirán su nombre ni ninguna otra información personal. Simplemente les dirán que podrían tener VIH y que deberían realizarse una prueba de VIH.

Los programas PNAP y CNAP son gratuitos, seguros, privados y útiles. Comuníquese a la línea gratuita **1-800-233-SIDA** para encontrar un consejero del PNAP cerca de su área. O, en la Ciudad de Nueva York, llame gratis al **1-888-792-1711** del programa CNAP.

## Lo que las leyes del Estado de Nueva York disponen acerca de informarle a sus parejas/compañeros

En caso de que la prueba de VIH sea positivo, su médico debe informarle por qué es importante que sus parejas/compañeros sepan que deben hacerse una prueba de VIH. Su médico le ofrecerá tres alternativas:

- Usted puede hablar con sus parejas/compañeros personalmente.
- Puede hablar con sus parejas/compañeros con la ayuda de su médico o de un consejero del PNAP/CNAP.
- Puede solicitar al consejero del PNAP/CNAP que informe a sus parejas/compañeros sin divulgar su nombre.

Si su médico conoce los nombres de sus parejas/compañeros (por ejemplo, su esposa o esposo), o si usted informa a su médico los nombres de sus parejas/compañeros, el médico tiene la obligación de comunicar estos nombres al Departamento de Salud. Usted no tiene la obligación de informar los nombres de sus parejas/compañeros a su médico si no desea hacerlo. Usted y su médico encontrarán la mejor forma de decirle a sus parejas/compañeros que deben realizarse una prueba de VIH.

Su médico también debe preguntarle si informarle a sus parejas/compañeros podría hacer que alguno de ellos lo lastime o lastime a otras personas. Usted y su médico esperarán para informarle a su pareja/compañero, hasta asegurarse de que usted estará protegido.

## Siete Pasos para Informar

Siga los pasos que se presentan a continuación para elaborar un plan para informar a sus parejas/compañeros. El enfoque que adopte para hablar con uno de ellos puede no ser el mismo que elija para otro. Repita los pasos para cada una de las personas a quien deba decirle que tiene VIH, y elabore el mejor plan para hablar con cada una de ellas.

**Paso 1:** Piense en las ventajas y desventajas de hablar personalmente con su pareja/compañero.

**Paso 2:** Prepárese para dar información sobre el VIH.

**Paso 3:** Decida si necesita ayuda para informar a su pareja/compañero y quién puede ayudarlo.

**Paso 4:** Encuentre el momento y el lugar adecuados.

**Paso 5:** Piense qué va a decir.

**Paso 6:** Anticipe las reacciones de su pareja/compañero.

**Paso 7:** Busque apoyo extra después de hablar con su pareja/compañero.

## **Paso 1: Piense en las ventajas y desventajas de hablar personalmente con su pareja/compañero.**

Muchas personas desean hablar personalmente con sus parejas/compañeros. Existen buenos motivos para hacerlo, por ejemplo:

- Puede ganar la confianza de su pareja/compañero.
- Puede ayudar y apoyar a su pareja/compañero mientras le administran la prueba de VIH y le informan los resultados.
- Puede permitir que su pareja/compañero lo ayude y apoye.
- Puede ser franco respecto a la infección de VIH.

En algunos casos puede ser mejor **no** hablar personalmente con sus parejas/compañeros:

- No hable personalmente con su pareja/compañero si piensa que esta persona puede enojarse y lastimarlo o lastimar a otra persona (por ejemplo un niño).
- No hable personalmente con su pareja/compañero si no lo/la conoce bien y no está seguro de cómo reaccionará – especialmente si cree que puede reaccionar violentamente.

O, quizás no esté preparado para hablar personalmente con su pareja/compañero. No hay problemas – el PNAP/CNAP puede informarle a su pareja/compañero que debe efectuarse una prueba de VIH sin informarle su nombre.

## Ejercicio 1: Ventajas y Desventajas

**Ventajas:** ¿Cuáles son los motivos para hablar personalmente con su pareja/compañero?

ejemplo: Quiero que mi pareja/compañero sepa que me preocupo por él (ella).

---

---

---

---

---

---

---

---

**Desventajas:** ¿Cuáles son los motivos para NO hablar personalmente con su pareja/compañero?

ejemplo: Temo que mi pareja/compañero se lo dirá a otras personas, y no estoy preparado.

---

---

---

---

---

---

---

---

Usted puede analizar estas ventajas y desventajas con un consejero o con el encargado de su tratamiento de VIH.

Si decide no hablar personalmente con su pareja/compañero, recuerde que el PNAP/CNAP puede hacerlo por usted sin divulgar su nombre. Llame al 1-800-233-SIDA para comunicarse con el PNAP, y en la Ciudad de Nueva York al 1-888-792-1711 para comunicarse con el CNAP.

---

## Paso 2: Prepárese para dar información sobre el VIH.

Cuando usted dice a otras personas que tiene VIH, probablemente surjan dudas y preguntas. A continuación se incluye información básica sobre el VIH que lo ayudará a contestar estas preguntas.

### ¿Cómo se contagia el VIH?

La mayoría de las personas se contagian con el VIH:

- **Por relaciones sexuales con otra persona con VIH\*, sin usar condones.** El VIH se transmite por sexo vaginal, anal u oral.
  - **Por compartir agujas o implementos con otras personas que tienen VIH\*.** El VIH se transmite por medio de la sangre contenida en agujas y otros dispositivos utilizados para inyectarse drogas, esteroides, hormonas, e incluso vitaminas o medicamentos.
- \* Recuerde: no es posible saber si una persona tiene VIH simplemente mirándolo. Muchas personas tienen VIH sin saberlo.

Además, **las mujeres con VIH pueden contagiar a sus bebés cuando están embarazadas o durante la lactancia.** Existen medicamentos que las mujeres embarazadas con VIH y sus recién nacidos pueden tomar para reducir significativamente la probabilidad de que el bebé tenga VIH.

### ¿Cómo puedo saber si tengo VIH?

La única manera de saber si tiene VIH es hacerse una prueba de VIH. Puede recibir una prueba de sangre o una prueba oral (boca). En la prueba oral no se utilizan agujas.

En algunas clínicas, puede recibir una prueba de VIH sin dar su nombre. Esto se conoce como prueba de VIH “anónimo”.

Por lo general son necesarias de una a dos semanas para conocer los resultados de la prueba de VIH. En algunas clínicas y consultorios médicos, puede realizarse una “prueba de VIH rápida”, cuyo resultado sólo demora 20 minutos. Si su prueba rápida es positiva, será enviada a un laboratorio para volver a analizarlo, y usted recibirá el resultado definitivo en alrededor de dos días.

## Si tengo VIH, ¿significa que tengo SIDA?

Un resultado positivo de VIH no significa que tiene SIDA. El **VIH** es un virus que ataca al sistema inmunitario. Con el tiempo y sin tratamiento, las personas con VIH son cada vez menos capaces de combatir la enfermedad. El **SIDA** es un estadio avanzado de la infección de VIH. Una persona con VIH tiene SIDA si su sistema inmunitario está muy debilitado o cuando desarrolla ciertas enfermedades relacionadas con el VIH.

Los medicamentos que combaten el VIH pueden demorar el desarrollo de SIDA por muchos años. Es importante realizar una prueba de VIH de manera que, si está infectado, pueda obtener el tratamiento y cuidados necesarios para permanecer saludable durante más tiempo.

## ¿Cómo puedo evitar contagiar el VIH a los demás?

- Use un condón de látex masculino o femenino cada vez que tenga relaciones sexuales. Si siempre los usa y lo hace correctamente, los condones **reducen ampliamente** la probabilidad de contagiar el VIH.
- Nunca comparta agujas u otros implementos que use para inyectarse drogas, esteroides, hormonas o cualquier otra sustancia.
- Si está embarazada o planea tener un bebé, hable con su médico acerca de los medicamentos que puede tomar para reducir la probabilidad de que su bebé tenga VIH.

Si tiene VIH, usar condones es también muy importante para su salud. Los condones lo protegen de la mayoría de las enfermedades de transmisión sexual y de “re-infecciones” con otro tipo de VIH.

Comuníquese con la **Línea de Información sobre VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York** para mayor información sobre dónde puede realizarse una prueba de VIH sin dar su nombre:

**1-800-541-AIDS**

Inglés

**1-800-233-SIDA**

Español

**1-800-369-AIDS**

Sordos/DTS - Dispositivo de Telecomunicación para Sordos

## Ejercicio 2: Prepárese para Recibir Preguntas

¿Qué preguntas cree que su pareja/compañero podría hacerle?

**ejemplo:** ¿Cómo puedo saber si tengo VIH?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

¿Cuál es la respuesta a esas preguntas?

**ejemplo:** Debes hacerte una prueba de VIH. Este es el número de teléfono en el que puedes hacer una cita.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Si pensó preguntas que no sabe responder, solicite ayuda de su médico, encargado del tratamiento del VIH o consejero. También puede acudir a los recursos que se incluyen en la página 20. Además, puede ofrecer estos recursos a su pareja/compañero.

### **Paso 3: Decida si necesita ayuda para informar a su pareja/compañero y quién puede ayudarlo.**

El hecho de que haya decidido informarle a su pareja/compañero no significa que debe hacerlo solo. Piense si desea que alguien lo ayude. Le proponemos algunas ideas:

- Puede solicitarle al encargado de su tratamiento, médico o consejero que lo acompañe mientras informa a su pareja/compañero.
- Puede solicitarle a un consejero del PNAP o CNAP que lo acompañe cuando hable con su pareja/compañero.
- Si forma parte de un programa de tratamiento por drogas, puede solicitar a su consejero de drogas y alcohol que lo acompañe mientras habla con su pareja/compañero.
- Puede solicitarle a alguien de confianza que sepa que usted tiene VIH que lo acompañe mientras habla con su pareja/compañero.

Estas personas pueden ayudarlo a contestar las preguntas sobre VIH. Pueden apoyarlo si usted está nervioso o angustiado. Si usted está preocupado de que su pareja/compañero podría enojarse pero aún así desea informarle personalmente, puede desear que alguien lo acompañe para asegurarse de que no lo lastimen.

## Ejercicio 3: Hablar Solo o con Ayuda

¿Cuáles son los motivos para hablar solo con su pareja/compañero?

**ejemplo:** Siento que es un asunto muy privado como para que haya otras personas.

---

---

---

---

---

¿Cuáles son los motivos para que haya otras personas cuando hable con su pareja/compañero?

**ejemplo:** Me sentiré más fuerte si hay alguien que me contenga.

---

---

---

---

---

¿A quién podría pedirle que lo acompañe mientras habla con su pareja/compañero?

**ejemplo:** Al encargado de mi tratamiento de VIH.

---

---

---

---

---

¿Qué decidió?

- Quiero hablar solo con mi pareja/compañero.
- Quiero que alguien me acompañe cuando hable con mi pareja/compañero.

Le solicitaré a \_\_\_\_\_ que me acompañen.

Ellos pueden ayudarme de la siguiente manera: \_\_\_\_\_

---

## **Paso 4: Encuentre el momento y el lugar adecuados.**

El momento y lugar en el que hable con su pareja/compañero pueden marcar una gran diferencia. A continuación les proporcionamos algunos consejos acerca de cómo elegir el momento y lugar adecuados.

Hable con su pareja/compañero en un **lugar**:

- en el cual ambos se sientan cómodos.
- en el cual nadie los interrumpirá. Apague la campanilla de su teléfono, para poder hablar sin ser molestados.
- que sea privado, en el cual nadie pueda oírlos.
- que no esté muy alejado de otras personas, para poder buscar ayuda si la necesita.

Hable con su pareja/compañero en un **momento**:

- en el que tenga el tiempo suficiente para decir todo lo que necesita decir.
- en el que tenga suficiente tiempo para que su pareja/compañero haga las preguntas necesarias.
- en el que su pareja/compañero pueda hacer la cita inmediatamente para hacerse una prueba de VIH. La mayoría de los laboratorios de pruebas están abiertos de lunes a viernes durante el día.
- en el que pueda hablar con su consejero, médico, asesor religioso u otra persona que pueda apoyarlo inmediatamente después de que hable con su pareja/compañero.

## Ejercicio 4: Cuándo y Dónde Hablar

¿En qué lugares puede hablar con su pareja/compañero?

1. \_\_\_\_\_  
¿Este lugar:  es cómodo para ambos?  
 es privado?  
 no está muy alejado de otras personas en caso de necesitar ayuda?
2. \_\_\_\_\_  
¿Este lugar:  es cómodo para ambos?  
 es privado?  
 no está muy alejado de otras personas en caso de necesitar ayuda?
3. \_\_\_\_\_  
¿Este lugar:  es cómodo para ambos?  
 es privado?  
 no está muy alejado de otras personas en caso de necesitar ayuda?

Un lugar cuyas tres casillas están marcadas es probablemente una buena opción.

¿Cuándo puede hablar con su pareja/compañero?

1. \_\_\_\_\_  
 ¿Tendrán suficiente tiempo para hablar?  
 ¿Su pareja/compañero podrá hacer una cita para una prueba de VIH de inmediato?  
 ¿Usted podrá solicitar el apoyo de otra persona de inmediato?
2. \_\_\_\_\_  
 ¿Tendrán suficiente tiempo para hablar?  
 ¿Su pareja/compañero podrá hacer una cita para una prueba de VIH de inmediato?  
 ¿Usted podrá solicitar el apoyo de otra persona de inmediato?
3. \_\_\_\_\_  
 ¿Tendrán suficiente tiempo para hablar?  
 ¿Su pareja/compañero podrá hacer una cita para una prueba de VIH de inmediato?  
 ¿Usted podrá solicitar el apoyo de otra persona de inmediato?

Un momento cuyas tres casillas están marcadas es probablemente una buena opción.

¿Qué decidió?

El lugar donde hablaré con mi pareja/compañero es:

---

---

---

---

El momento en el que hablaré con mi pareja/compañero es:

---

---

---

---

## Paso 5: Piense qué va a decir.

Puede sentirse nervioso por tener que decirle a su pareja/compañero que puede tener VIH. Es normal que esto suceda. Antes de hablar con su pareja/compañero, piense qué va a decirle y exactamente cómo comenzará la conversación. Escriba las primeras oraciones, y practique decirlas en voz alta a sí mismo o a un amigo, consejero o encargado de su tratamiento de VIH. Practicar puede ayudarlo a evitar sentir que “le faltan las palabras” mientras intenta hablar con su pareja/compañero.

Independientemente de cómo lo diga, cuando hable personalmente con su pareja/compañero, debe brindarle como mínimo tres informaciones:

1. que usted tiene VIH.
2. que su pareja/compañero también podría tener VIH.
3. que su pareja/compañero debe hacerse una prueba de VIH.

Dependiendo de su relación con su pareja/compañero, usted puede incluir además los siguientes puntos:

- Explique por qué le está informando a su pareja/compañero que él o ella podría tener VIH. Por ejemplo, “Te estimo y quiero que conserves tu salud, por lo que es importante que sepas esto”.
- Explique por qué es importante que su pareja/compañero se haga la prueba. Por ejemplo, “Existen medicamentos que ayudan a que las personas con VIH permanezcan saludables. Debes hacerte la prueba de inmediato, para que en caso de que tengas VIH, recibas el tratamiento y cuidados necesarios”.
- Exprese su apoyo. Por ejemplo, “Hacerse una prueba de VIH puede ser estresante. Estoy aquí si necesitas ayuda”.
- Comparta información sobre su estado de salud. “Mi médico me ha informado que es muy probable que deba comenzar a tomar medicamentos para el VIH pronto. Esto me mantendrá en mejor estado de salud. Pienso vivir durante mucho tiempo”.

Por último, piense cómo se sintió cuando recibió el resultado de VIH positivo. **¿Qué palabras de otras personas lo ayudaron?**

---

---

---

## Ejercicio 5: Encontrar las Palabras Adecuadas

Puede sentirse nervioso acerca de hablar con su pareja/compañero. Saber exactamente cómo comenzará la conversación puede ayudarlo a sentirse mejor preparado cuando llegue el momento. Este ejercicio lo ayudará a planificar sus primeras palabras.

Piense cómo puede comenzar la conversación. Escriba las frases u oraciones que se le ocurran. No piense demasiado, y no se preocupe acerca de cómo quedarán en conjunto – simplemente escriba todas sus ideas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora, vuelva a leer las ideas que se le ocurrieron. En las líneas que siguen, use las ideas que considere mejores y escriba dos o tres oraciones que dirá cuando comience a hablar con su pareja/compañero.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ahora, practique decir estas oraciones en voz alta. Puede hacerlo solo o con un amigo, consejero o encargado del tratamiento de VIH.

---

## **Paso 6: Anticipe las reacciones de su pareja/compañero.**

Es difícil saber cómo reaccionarán sus parejas/compañeros cuando les diga que deben realizarse una prueba de VIH. Pueden sentirse aliviados porque usted los está informando. Pueden enojarse o asustarse. Pueden estar tristes. Pueden gritar o llorar, o simplemente no decir nada. Pueden reaccionar en todas estas formas. Es una buena idea planificar cómo manejará las diferentes reacciones. A continuación se incluyen algunos aspectos que debe considerar:

- Recuerde cómo se sintió cuando le dijeron que tiene VIH. ¿Cómo reaccionó? Su pareja/compañero puede sentirse del mismo modo.
- Lleve consigo los números de teléfono que compartirá con su pareja/compañero. Pueden resultar útiles los teléfonos de la línea gratuita de información sobre VIH/SIDA, el teléfono de su consejero o asesor religioso, o el número de los programas PNAP/CNAP. Algunos números importantes han sido enumerados en la página 20.
- Informarle a su pareja/compañero puede cambiar la relación. En algunas ocasiones las personas siguen estando juntas y superan esta crisis. En otras ocasiones no lo hacen. Su pareja/compañero puede pedir un tiempo y espacio para decidir cómo se siente. Sea comprensivo y dígame a su pareja/compañero que se preocupa por él/ella y ofrézcale su ayuda. Busque el apoyo que necesite para superar estos cambios en la relación.

Independientemente de cómo reaccione su pareja/compañero, recuerde que usted está compartiendo información importante para proteger la salud de su pareja/compañero. Informarle es una demostración de afecto y preocupación.

## Ejercicio 6: Anticipar las Reacciones de su Pareja/Compañero

En la columna de la izquierda escriba las formas en que su pareja/compañero podría reaccionar cuando le informe acerca de su VIH. A continuación escriba las formas en que usted podría manejar estas reacciones en la columna de la derecha.

Si mi pareja/compañero...	Entonces yo...
<b>ejemplo:</b> grita y se enfurece.	<b>ejemplo:</b> no le gritaré. Le diré a mi pareja/compañero si podemos tomarnos un descanso y volver a hablar cuando ambos estemos calmados.

Si usted está trabajando con un consejero o encargado del tratamiento de VIH, intente representar algunas de las situaciones anteriores. Pueden alternarse en la representación del papel de su pareja/compañero. Pueden combinar este ejercicio con el Ejercicio 5 para practicar toda la conversación. Esto puede ayudarlo a sentirse mejor preparado cuando verdaderamente hable con su pareja/compañero.

## Paso 7: Planee buscar apoyo después de hablar con su pareja/compañero.

Es difícil saber cómo se sentirá después de hablar con su pareja/compañero. Puede sentirse aliviado. Puede sentirse angustiado o estar muy sensible. Hablar con sus parejas/compañeros puede ser difícil, y lo ayudará contar con alguien para hablar inmediatamente después de hacerlo. El consejero, el encargado del tratamiento del VIH o un consejero del PNAP/CNAP pueden ayudarlo a manejar sus sentimientos y reacciones.

### Ejercicio 7: Buscar Apoyo

¿Quiénes pueden ayudarlo luego de hablar con su pareja/compañero?  
ejemplo: mi consejero

---

---

---

---

De entre las personas mencionadas anteriormente, marque con un círculo la persona con la que planea hablar después de informarle a su pareja/compañero.

A continuación se incluyen los medios para asegurarse que podrá comunicarse con la persona elegida cuando la necesite. Indique el medido que usará.

- Haré una cita con esta persona para el día en que hable con mi pareja/compañero.
- Programaré una llamada telefónica con esta persona para el día en que hable con mi pareja/compañero.
- Le preguntaré a esta persona si tiene un número de teléfono en el que me puedo comunicar con él/ella si necesito hablar sin demoras.
- Otro: \_\_\_\_\_

## Si no puede encontrar las palabras adecuadas...

En algunas ocasiones, hablar con su pareja/compañero resulta tal como lo había planeado. En otras, puede planear hablar con su pareja/compañero pero sentirse demasiado nervioso o sensible para hacerlo. No hay problemas. Haga un nuevo plan e inténtelo nuevamente.

Si lo ha intentado varias veces pero no ha podido hacerlo, piense en otras formas de informarle a su pareja/compañero que puede tener VIH y que debe hacerse la prueba.

- Puede pedirle a alguien de confianza que sepa sobre su VIH que lo acompañe mientras usted habla con su pareja/compañero. El Ejercicio 3 de la página 10 lo ayudará a considerar esta posibilidad.
- Puede solicitar a los consejeros de los programas PNAP/CNAP que hablen con sus parejas/compañeros sin mencionar su nombre. Simplemente llame al **1-800-233-SIDA** del Programa PNAP, o, en la Ciudad de Nueva York, al **1-888-792-1711** del Programa CNAP.

## Recursos

Puede ser difícil manejar el VIH, pero no debe hacerlo solo. Existen muchos recursos a los que puede acudir por información y apoyo.

## Líneas Telefónicas de Información

### Líneas de Información sobre VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York

Llame a las siguientes líneas si necesita información acerca del VIH/SIDA, para averiguar dónde puede hacerse una prueba de VIH o para solicitar asesoramiento y cuidados médicos para personas con VIH.

<b>1-800-541-AIDS</b>	Inglés
<b>1-800-233-SIDA</b>	Español
<b>1-800-369-AIDS</b>	Sordos/DTS - Dispositivo de Telecomunicación para Sordos

Puede preguntar todo lo que necesita saber, sin dar su nombre.

### PNAP/CNAP

Si necesita ayuda para decirle a sus parejas/compañeros que deben realizarse la prueba de VIH, llame de lunes a viernes, entre las 9 a.m. y las 5 p.m.:

En la Ciudad de Nueva York, CNAP: **1-888-792-1711**

En el resto del Estado, PNAP: **1-800-233-7432**

### Violencia Doméstica

Si su pareja/compañero lo ha lastimado o usted teme que lo haga, las siguientes líneas de asistencia pueden ayudarlo:

Línea de Violencia Doméstica del Estado de Nueva York: **1-800-942-6908**

Línea de Violencia Doméstica de la Ciudad de Nueva York: **1-800-621-HOPE**

Proyecto de la Comunidad Gay y Lesbiana contra la Violencia : **212-714-1141**

### Salud Mental y Abuso de Sustancias

En la Ciudad de Nueva York, si necesita ayuda por abuso de sustancias o alcohol, depresión y otros problemas de salud mental, llame al:

**1-877-AYUDESE**

En el Estado de Nueva York, si necesita información sobre los programas de tratamiento anti-drogas, llame a New York State Office of Alcohol and Substance Abuse Services (OASAS), de lunes a viernes entre las 9 a.m. y las 5 p.m. al: **1-800-522-5353**

## Materiales Informativos

Si desea recibir un formulario de pedido para materiales informativos sobre VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York, llame al **518-474-9866** o envíe un e-mail a: **HIVPUBS@health.state.ny.us**. Todos estos materiales son gratuitos para los habitantes del Estado de Nueva York.

## Sitios Web

Existen múltiples recursos en la Internet. Si no tiene acceso a Internet, intente en su biblioteca local. La mayoría de las bibliotecas cuentan con computadoras con acceso a Internet que usted puede usar sin cargo, y los empleados pueden ayudarlo si lo necesita. Los bibliotecarios no tienen la obligación de mantener en secreto su condición respecto del VIH, pero usted no debe decirles qué información necesita ni los sitios web que desea visitar. Intente en las siguientes direcciones:

Departamento de Salud del Estado de Nueva York: **[www.health.state.ny.us](http://www.health.state.ny.us)**

Red Nacional de Información Preventiva de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): **[www.cdcnpin.org](http://www.cdcnpin.org)**

The Body: **[www.thebody.com](http://www.thebody.com)**

Información sobre VIH y Hepatitis: **[www.hivandhepatitis.com](http://www.hivandhepatitis.com)**

Esta publicación ha sido posible con fondos provenientes del U.S. Health Resources and Services Administration (HRSA) bajo el contrato 5 X07 HA 00025-13. Estos fondos han sido recibidos a través del Title II del Ryan White Comprehensive AIDS Resources Emergency Act del 1990, enmendada por el Ryan White Care Act Amendments del 2000. Su contenido es la sola responsabilidad del Health Research, Inc. y no necesariamente representa el punto de vista de los que proveen los fondos.



Estado de Nueva York  
George E. Pataki, Gobernador

Departamento de Salud  
Antonia C. Novello, M.D., M.P.H., Dr.P.H., Comisionada